«Утверждаю»

Директор МБОУ «Красномостовская основная общеобразовательная школа:

_____ Е.Л.Тюрикова

«25» августа 2022 г.

Примерное перспективное меню
МБОУ «Красномостовская основная общеобразовательная школа»
возрастная категория с 11 лет и старше период: осень-зима

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Красномостовская основная общеобразовательная школа:
_____Е.Л.Тюрикова
« »_____2022 г.

Примерное перспективное меню
МБОУ «Красномостовская основная общеобразовательная школа»
возрастная категория с 11 лет и старше период: осень-зима

Первая неделя 1 день Понедельник.

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюд	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
№107	Каша манная с маслом сливочным	205/5	6,53	7,03	38,78	244,92	0,06	1,3	0,01	0,52	112,6	96,53	15,43	0,37
№1	Бутерброд с маслом сливочным	50/15	4	16,7	23,8	264	0,4	0,56	0,00	0,48	9,6	20,4	7,6	0,36
№390	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	2,01	1,39	25,65	123,14	0,01	0,28	0,01	0,05	80,45	64.12	9,52	0,09
	Итого	**455/20**	**12,54**	**25,12**	**88,23**	**632,06**	**0,44**	**1,31**	**0,02**	**1,05**	**202,65**	**181,05**	**32,55**	**0,82**
	ОБЕД													
№46	Суп картофельный с бобовыми с мясом консервированным	250/25	5,49	8,28	16,33	234,75	0.16	3,13	0,09	0,21	28,43	69,03	26,6	1,74
№189	Котлеты любительские	100	10,68	15,72	5,74	206,75	1,2	0,22	0,00	0,00	146,4	2,6	40,0	1,2
№227	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,62	5,42	31,73	202,14	0,12	2.31	0,03	1,15	20,47	70,54	31,54	1,39
№684	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	3,2	0,00	0,00	4,27	6,43	3,3	0,72
	Хлеб в/с	30	4,86	0,72	25,2	121,88	0,05	0,00	0,00	0,02	0,9	50,6	11,4	1,6
	Хлеб ржаной	40	1,35	0,28	12,8	60,5	0,05	0,00	0,00	0,00	4,95	25,3	5,5	3,55
№324	Свекла отварная с маслом растительным	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	10,0	0,00	0,00	37,0	43,0	22,0	1,4
	Итого	**900/30**	**30,5**	**36,52**	**115,47**	**981,54**	**1,6**	**18,86**	**0,12**	**1,38**	**242,42**	**267,5**	**140,34**	**11,64**
	Итого за день	**1355/30**	**43,04**	**61,64**	**203,7**	**1613,36**	**2,04**	**20,17**	**0,14**	**2,43**	**445,07**	**448,55**	**172,89**	**12,42**
2день Вторник														
	Завтрак													
№109	Каша вязкая геркулесовая с маслом сливочным	205/5	6,33	8,90	25,49	207,38	0,12	0,3	0,01	0,56	120.40	152,75	40,27	0,98
№3	Бутерброд с сыром	50/15	7,6	4,3	23,7	168	0.04	0,7	0,00	0,45	214.4	126.35	18.35	0,55
№384	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,02	0,67	0,01	0,00	76,51	60,79	11,7	0,7
	Итого	**455/20**	**15,33**	**14,8**	**65,59**	**461,38**	**0,18**	**1,67**	**0,02**	**1,01**	**411,31**	**339,89**	**70,32**	**2.23**

	ОБЕД													
№47	Суп картофельный с макаронными изделями и курицей	250/65	2,83	2,86	21,76	124,09	0,08	5,09	0,01	0,36	18,38	119,18	28,95	1,59
№210	Курица в соусе с томатом	120	34.5	41,62	35,44	534,49	0,09	0,00	0,04	0,15	14,45	6,3	19,61	1,34
№219	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	8,95	6,73	43,00	276,53	0,29	0,13	0,02	0,32	25,76	135,17	35,29	2,99
№693	Какао с молоком и сахаром	200	4,9	0,70	32,5	190,00	0,03	0,32	0,02	0,02	131,72	122,34	17,02	0,66
№322	Пюре из моркови	100	1,1	3,74	6,6	56,5	1,32	66,5	0,01	0,1	0,02	0,01	1,2	2,5
	Хлеб в/с	30	4,86	0,72	25,2	121,88	0,05	0,00	0,00	0,02	0,9	50,6	11,4	1,6
	Хлеб ржаной	40	1,35	0,28	12,8	60,5	0,05	0,00	0,00	0,00	4,95	25,3	5,5	3,55
	Итого	**920/70**	**58,49**	**56,65**	**177,26**	**1363,99**	**1,91**	**72,04**	**0,1**	**0,97**	**196,18**	**458,9**	**118,97**	**14,23**
	Итого за день	**1379**	**73,82**	**71,45**	**242,85**	**1825,37**	**2,09**	**73,71**	**0,12**	**1,98**	**607,49**	**798,9**	**189,29**	**16,46**
3 день Среда														
	Завтрак													
№112	Каша пшенная с маслом сливочным	205/5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,14	0,28	0,02	0,17	111,18	145,0	35,59	1,32
№2	Бутерброд с джемом	50/20	4,1	12,6	55,6	349	0,02	0,17	0,06	0,26	7,4	17,0	7.2	0,45
№405	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,04	0,5	0,02	0,00	200,86	141,96	21,0	0,17
	Итого	**455/25**	**15,73**	**26,25**	**99,97**	**696,28**	**0,2**	**0,95**	**0,1**	**0,43**	**319,44**	**203,96**	**63,79**	**1,94**
	ОБЕД													
№37	Борщ из свежей капусты с курицей и сметаной	250/65	3,15	6,91	10,84	129,42	0,06	5,75	0,21	1,35	37,62	97,46	24,61	1,68
№211	Плов с мясом птицы	200	37,2	45,33	41,05	747,09	0,11	2,03	0,00	0,76	30,89	274,7	45,84	2,76
№399	Компот из плодов и ягод сушеных(сухофрукты)	200	0,56	0,00	27,89	111,84	0,01	0,15	0,01	1,68	56,15	18,31	6,86	1,59
№233	Икра свекольная	100	4,54	15,14	27,23	239,18	0,15	13,4	0,00	6,82	95,45	132,7	84,29	2,44
	Хлеб в/с	30	4,86	0,72	25,2	121,88	0,05	0,00	0,00	0,02	0,9	50,6	11,4	1,6
	Хлеб ржаной	40	1,35	0,28	12,8	60,5	0,05	0,00	0,00	0,00	4,95	25,3	5,5	3,55
	Итого	**800/65**	**51,66**	**68,38**	**145,01**	**1409,91**	**0,43**	**21,33**	**0,22**	**10,63**	**225,96**	**599,07**	**178,5**	**13,62**
	Итого за день	**1255/65**	**67,39**	**94,63**	**244,98**	**2106,19**	**0,63**	**22,98**	**0,25**	**11,25**	**628,05**	**931,21**	**243,94**	**16,19**
4 день Четверг														
	Завтрак													
№104	Каша гречневая с маслом сливочным	205/5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48	2.37

№3	Бутерброд с сыром	50/15	7,6	4,3	23,7	168	0.04	0,7	0,00	0,45	214.4	126.35	18.35	0,55
№398	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,02	8,0	0,00	0,08	32,0	26,0	20,3	6,4
	Итого	**455/20**	**15,87**	**12,51**	**81,49**	**506,15**	**0,2**	**9,07**	**0.2**	**0,73**	**399,23**	**340,47**	**76,13**	**9,32**
	ОБЕД													
№63	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	250/65	13,15	8,79	11,75	258,66	0,38	0,12	0,08	0,23	97,6	0,8	84,1	3,72
№224	Рис отварной с маслом сливочным	180/5	2,59	3.39	26,85	170,12	0,02	0,13	0,02	0,18	2,13	25,39	6,46	0,33
№215	Рыба отварная	100	9,57	8,30	0,43	114,72	0,1	1,3	0,01	0,18	19,0	148,1	19,9	0,49
№398	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,58	0,00	0,00	0,1
№324	Морковь отварная с маслом растительным	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,03	2,40	0,01	0,1	0,02	0,01	1,2	2,5
	Хлеб в/с	30	4,86	0,72	25,2	121,88	0,05	0,00	0,00	0,02	0,9	50,6	11,4	1,6
	Хлеб ржаной	40	1,35	0,28	12,8	60,5	0,05	0,00	0,00	0,00	4,95	25,3	5,5	3,55
	Итого	**900/70**	**33,28**	**27,57**	**108,05**	**911.76**	**0,63**	**3,95**	**0,12**	**0,71**	**125,18**	**250,2**	**128,58**	**12,29**
	Итого за день	**1355/70**	**49,15**	**40,08**	**189,54**	**1417,91**	**0,83**	**13,02**	**0,85**	**1,44**	**524,41**	**590,67**	**204,69**	**21,61**
5 день Пятница														
	Завтрак													
№114	Каша рисовая с маслом сливочным	205/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1.21	0,02	0,17	31,67	94,67	16.4	0,41
№2	Бутерброд с повидлом	50/20	4,1	12,6	55,6	349	0,02	0,17	0,06	0,26	7,4	17,0	7.2	0,45
№693	Какао с молоком и сахаром	200	4,9	0,70	32,5	190,00	0,03	0,32	0,02	0,02	131,72	122,34	17,02	0,66
	Итого	**455**	**14,12**	**19,92**	**120,71**	**749,13**	**0,08**	**1,7**	**0,1**	**0,45**	**170,79**	**234.01**	**40,62**	**1,52**
	ОБЕД													
№48	Суп картофельный с макаронными изделиями мясными фрикадельками	250/35	9,76	6,82	19,01	175,01	0,11	5,35	5,15	0,36	18,39	119.18	28,95	1,59
№68	Гуляш из отварной курицы	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	2,01	0,06	1,10	30,21	18,75	28,27	2.12
№241	Картофельное пюре с маслом	180/5	3,67	5,76	24,53	164,70	0,17	4,27	4,27	0,13	22,86	49,31	16,16	0,66
№398	Компот из плодов и ягод сушеных (чернослив)	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,02	0,65	0,01	0,08	60,1	0,05	70,06	0,03
№235	Капуста тушеная	100	2,62	3,23	13,45	87,16	0,03	47,55	0,01	0,20	60,98	46.64	24.95	0,95
	Хлеб в/с	30	4,86	0,72	25,2	121,88	0,05	0,00	0,00	0,02	0,9	50,6	11,4	1,6
	Хлеб ржаной	40	1,35	0,28	12,8	60,5	0,05	0,00	0,00	0,00	4,95	25,3	5,5	3,55
	Итого	**900**	**35,14**	**29,8**	**121,66**	**883,48**	**0,5**	**59,83**	**9,,5**	**1,89**	**198,39**	**309,83**	**185,29**	**10,5**

	Итого за день	**1355**	**49,26**	**49,72**	**242,37**	**1632,61**	**0,58**	**61,53**	**9,6**	**2,34**	**369,18**	**543,84**	**225,91**	**12,02**
Вторая неделя. 6 день Понедельник														
	Завтрак													
№107	Каша манная с маслом сливочным	205/5	6,53	7,03	38,78	244,92	0,06	1,3	0,01	0,52	112,6	96,53	15,43	0,37
№1	Бутерброд с маслом сливочным	50/15	4	16,7	23,8	264	0,4	0,56	0,00	0,48	9,6	20,4	7,6	0,36
№390	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	2,01	1,39	25,65	123,14	0,01	0,28	0,01	0,05	80,45	64.12	9,52	0,09
	Итого	**455**	**12,54**	**24,09**	**88,23**	**632,06**	**0,47**	**2,14**	**0,02**	**1,05**	**202,65**	**181,05**	**32,55**	**0,82**
	ОБЕД													
№71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250/26	6,22	8,21	18,39	170,98	0,15	7,80	0,21	1,54	56,25	137.91	41.50	1.42
№221	Каша пшенная рассыпчатая с маслом сливочным	180	7,92	6,86	45,45	275,40	0.11	0.14	0.01	0.17	11.4	89.98	31.87	2.69
№189	Котлеты любительские	100	10,68	15,72	5,74	206,75	1,2	0,22	0,00	0,00	146,4	2,6	40,0	1,2
№ 684	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,01	0,01	0,00	0,01	9,6	9,0	6,6	0,72
№322	Пюре из моркови	50	1,57	3,74	10,84	83,14	1,32	66,5	0,01	0,1	0,02	0,01	1,2	2,5
	Хлеб в/с	30	4,86	0,72	25,2	121,88	0,05	0,00	0,00	0,02	0,9	50,6	11,4	1,6
	Хлеб ржаной	40	1,35	0,28	12,8	60,5	0,05	0,00	0,00	0,00	4,95	25,3	5,5	3,55
	Итого	**850**	**32,67**	**35,54**	**133,74**	**980,27**	**2,89**	**74,67**	**0,23**	**1,84**	**229,52**	**315,4**	**138,07**	**13,68**
	Итого за день	**1305**	**45,21**	**59,63**	**221,97**	**1612,33**	**2,98**	**76,42**	**0,31**	**2,67**	**429,97**	**493,05**	**170,22**	**14,59**
7 день Вторник														
	Завтрак													
№109	Каша вязкая геркулесовая с маслом сливочным	205/5	6,33	8,90	25,49	207,38	0,12	0,3	0,01	0,56	120.40	152,75	40,27	0,98
№3	Бутерброд с сыром	50/15	7,6	4,3	23,7	168	0.04	0,7	0,00	0,45	214.4	126.35	18.35	0,55
№405	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,04	0,5	0,02	0,00	200,86	141,96	21,0	0,17
	Итого	**455**	**19,52**	**19,58**	**59,27**	**495,51**	**0,2**	**1,5**	**0,03**	**1,01**	**536,67**	**421,06**	**79,62**	**1,7**
	ОБЕД													
№47	Суп картофельный с макаронными изделями и курицей	250/65	2,83	2,86	21,76	124,09	0,95	1,3	0,04	0,03	135,3	208,6	55,54	1,44
№68	Гуляш из отварной курицы	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	2,01	0,06	1,10	30,21	18,75	28,27	2.12
№227	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,62	5,42	31,73	202,14	0,12	2.31	0,03	1,15	20,47	70,54	31,54	1,39
№398	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,02	0,65	0,01	0,08	60,1	0,05	70,06	0,03
№324	Свекла отварная с маслом растительным	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	10,0	0,00	0,00	37,0	43,0	22,0	1,4

	Хлеб в/с	30	4,86	0,72	25,2	121,88	0,05	0,00	0,00	0,02	0,9	50,6	11,4	1,6
	Хлеб ржаной	40	1,35	0,28	12,8	60,5	0,05	0,00	0,00	0,00	4,95	25,3	5,5	3,55
	Итого	**900**	**29,97**	**28,36**	**126,52**	**876,74**	**1,28**	**15,27**	**0,14**	**2,38**	**288,93**	**416,84**	**224,31**	**11,53**
	Итого за день	**1355**	**49,49**	**47,94**	**185,79**	**1372,25**	**1,48**	**16,77**	**0,17**	**3,39**	**825,6**	**837,9**	**303,93**	**13,23**
8 день среда														
	Завтрак													
№112	Каша пшенная с маслом сливочным	205/5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,14	0,28	0,02	0,17	111,18	145,0	35,59	1,32
№2	Бутерброд с джемом	50/20	4,1	12,6	55,6	349	0,02	0,17	0,06	0,26	7,4	17,0	7.2	0,45
№693	Какао на молоке с сахаром	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,03	0,32	0,02	0,02	131,72	122,34	17,02	0,66
	Итого	**455**	**15,04**	**24,87**	**122,39**	**766,16**	**0,19**	**0,77**	**0,1**	**0,45**	**250,03**	**284,34**	**59,81**	**2,43**
	ОБЕД													
№53	Суп молочный с макаронными изделиями	250/20	6,98	7,65	24,66	195,10	0,05	0,45	0,02	0,39	179,4	138,15	23,98	0,46
№224	Рис отварной с маслом сливочным	180/5	2,59	3,39	26,85	170,12	0,02	0,13	0,02	0,18	2,13	25,39	6,46	0,33
№202	Тефтели «ежики» в соусе	100	9,16	13,53	9,44	196,14	0,30	0,71	0,71	0,63	18.34	114,93	19,03	0,85
№391	Кофейный напиток с молоком и сахаром	200	4,35	4,83	17,93	134,22	0,03	1,0	0,02	0,05	121,3	91,0	14,0	0,14
№324	Морковь отварная с маслом растительным	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,03	2,40	0,01	0,1	0,02	0,01	1,2	2,5
	Хлеб в/с	30	4,86	0,72	25,2	121,88	0,05	0,00	0,00	0,02	0,9	50,6	11,4	1,6
	Хлеб ржаной	40	1,35	0,28	12,8	60,5	0,05	0,00	0,00	0,00	4,95	25,3	5,5	3,55
	Итого	**900**	**30,72**	**36,49**	**125,24**	**971,86**	**0,53**	**4,69**	**0,78**	**1,37**	**327,04**	**445,38**	**81,57**	**9,43**
	Итого за день	**1355**	**45,76**	**61,63**	**247,63**	**1780,02**	**0,72**	**5,46**	**0,88**	**1,82**	**577,07**	**729,72**	**141,38**	**11,86**
9 день четверг														
	Завтрак													
№114	Каша рисовая с маслом сливочным	205/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1.21	0,02	0,17	31,67	94,67	16.4	0,41
№3	Бутерброд с сыром	50/15	7,6	4,3	23,7	168	0.04	0,7	0,00	0,45	214.4	126.35	18.35	0,55
№384	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,02	0,67	0,01	0,00	76,51	60,79	11,7	0,7
	Итого	**455**	**14,12**	**12,52**	**72,71**	**464,13**	**0,09**	**2,58**	**0,03**	**0,62**	**322,58**	**385,58**	**46,45**	**1,66**
	ОБЕД													
№66	Щи из свежей капусты с тушеным консервированным мясом и сметаной	250/25	13,15	8,79	11,75	258,66	0,38	0,12	0,08	0,23	97,6	0,8	84,1	3,72
№214	Жаркое по- домашнему с мясом курицы	200/81	15,38	19,59	18,20	308,58	0,2	23,5	0,01	0,66	26,48	291,98	57,85	3,36

№398	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,58	0,00	0,00	0,1
№235	Капуста тушеная	100	2,62	3,23	13,45	87,16	0,03	47,55	0,01	0,20	60,98	46.64	24.95	0,95
	Хлеб в/с	30	4,86	0,72	25,2	121,88	0,05	0,00	0,00	0,02	0,9	50,6	11,4	1,6
	Хлеб ржаной	40	1,35	0,28	12,8	60,5	0,05	0,00	0,00	0,00	4,95	25,3	5,5	3,55
	Итого	**800**	**37,69**	**32,61**	**104,06**	**928,76**	**0,71**	**71,17**	**0,1**	**1,11**	**191,49**	**415,32**	**183,8**	**13,28**
	Итого за день	**1255**	**51,81**	**45,13**	**176,77**	**1392,89**	**0,8**	**73,75**	**0,13**	**1,73**	**514,07**	**800,9**	**230,25**	**14,94**
10 день пятница														
	Завтрак													
№104	Каша гречневая с маслом сливочным	205/5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48	2.37
№1	Бутерброд с маслом сливочным	50/15	4	16,7	23,8	264	0,4	0,56	0,00	0,48	9,6	20,4	7,6	0,36
№693	Какао с молоком и сахаром	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,03	0,32	0,02	0,02	131,72	122,34	17,02	0,66
	Итого	**455**	**16,84**	**29,91**	**91,43**	**700,17**	**0,57**	**1,25**	**0,04**	**0,79**	**294,15**	**331,06**	**62,1**	**3,39**
	ОБЕД													
№36	Борщ из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом и сметаной	250/25	10,9	6,9	85	182,0	0,06	5,75	0,21	1,35	37,62	97,46	24,61	1,68
№211	Плов с мясом птицы	200	37,2	45,33	41,05	747,09	0,11	2,03	0,00	0,76	30,89	274,7	45,84	2,76
№398	Компот из плодов и ягод сушеных (чернослив)	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,02	8,0	0,00	0,08	32,0	26,0	20,3	6,4
№233	Икра свекольная	100	4,54	15,14	27,23	239,18	0,15	13,4	0,00	6,82	95,45	132,7	84,29	2,44
	Хлеб в/с	30	4,86	0,72	25,2	121,88	0,05	0,00	0,00	0,02	0,9	50,6	11,4	1,6
	Хлеб ржаной	40	1,35	0,28	12,8	60,5	0,05	0,00	0,00	0,00	4,95	25,3	5,5	3,55
	Итого	**820**	**59,18**	**68,37**	**213,94**	**1442,63**	**0,44**	**29,18**	**0,21**	**9,03**	**201,81**	**606,76**	**191,94**	**18,43**
	Итого за день	**1275**	**76,02**	**98,28**	**305,37**	**2142,80**	**0,65**	**30,25**	**0,25**	**9,82**	**690,34**	**1012,23**	**261,77**	**21,49**
	Итого за 10 дней	**13244**	**550,95**	**630,13**	**2260,97**	**16895,73**	**12,8**	**394,02**	**12,7**	**38,87**	**5611,25**	**7186,97**	**2144,27**	**154,81**
	В среднем за 1 день	**1324,4**	**55,09**	**63,01**	**227,0**	**1689,57**	**1.28**	**39,4**	**1,27**	**3,89**	**561,13**	**718,70**	**214,43**	**15,48**